قرآن وسنت اور طب نبوی ﷺ کی روشنی میں

کھانے کے آداب

اور فائدہ منداور نقصان دہ غذائیں

محمد عبدالعزیز غازی
خطیب: لال مسجد اسلام آباد

شعبہ نشر واشاعت: ادارہ احیاء علوم القرآن والسنہ
جامعہ سیدہ حفصہ رضی اللہ عنہا اسلام آباد

فہرس

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

کھانے پینے کے آداب قرآن وسنت اور طب نبوی ﷺ کے روشنی میں

غذاؤں کے بارے میں طب نبوی ﷺ کے اہم اصول:

حضور اکرم ﷺ دو گرم، دو ٹھنڈی، دو تر، دو مسہل، دو قابض، دو کھٹی چیزیں کھانے میں جمع نہ فرماتے ایسے ہی آپ ﷺ باسی کھانا کھانے اور زیادہ گرما گرم چیز کے کھانے سے بھی منع فرماتے۔

طب نبوی کے ان اصولوں کا اہتمام نہ کرنے کی وجہ سے بے حساب امراض پیدا ہو رہے ہیں اس لئے پہلے یہ معلوم کریں کہ غذاؤں کا مزاج کیا ہے اور پھر ان مزاجوں کو سامنے رکھ کہ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں اپنے کھانوں کو ترتیب دیں اور چند آداب کا خیال کریں۔

کھانے کے آداب

(1) اس کا اہتمام کرنا کہ غذاء حلال ہو: تمام وہ چیزیں جن کو قرآن وسنت نے حرام قرار دیا ہو جدید تحقیقات بھی یہ ثابت کرتی ہیں کہ وہ انتہائی مضر ہے اور بہت سارے امراض کا باعث بنتی ہیں۔

(2) اچھی پاکیزہ غذاء استعمال کرنا: ارشاد باری تعالیٰ ہے کُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ (ترجمہ) پاکیزہ رزق کھاؤ جو ہم نے تمہیں دیا۔ اصحاب کہف کے واقعہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكٰى طَعَامًا کہ دیکھو کھانا وہاں سے لاؤ جہاں خوب پاکیزہ کھانا ہو اور ارشاد باری تعالیٰ ہے وَالَّذِيْنَ اِذَآ أَنْفَقُوْا لَمْ يُسْرِفُوْا وَلَمْ يَقْتُرُوْا وَكَانَ بَيْنَ ذٰلِكَ قَوَامًا ۔(ترجمہ) اللہ کے (نیک) بندے جب خرچ کرتے ہیں تو اسراف نہیں کرتے اور نہ ہی بخل

کرتے ہیں بلکہ درمیانہ راستہ اختیار کرتے ہیں۔اس لئے کھانے میں جہاں اسراف ناپسندیدہ ہے اوراس سے امراض جنم لیتے ہیں ایسے ہی بخل بھی ناپسندیدہ ہے کہ پیسے ہوتے ہوئے بھی اچھی صحت مند طاقت دینے والی اچھی غذائیں استعمال نہ کی جائیں اور جسم کومختلف امرض کا مجموعہ بنادیا جائے۔

(3) سچی بھوک لگے تو کھائیں: بھوک کی دوقسمیں ہیں ۔(۱)اشتہائے صادق یعنی سچی بھوک(۲)اشتہائے کاذب یعنی جھوٹی بھوک۔

سچی بھوک کی علامت یہ ہے کہ جسم میں فرحت، ہلکاپن اور کھانا کھانے کے بعد طاقت محسوس ہوگی اور جسم میں گرمی آئے گی اور جھوٹی بھوک جسے عربی میں اشتہائے کاذب کہتے ہیں وہ ہوتی ہے کہ انسان کھانے میں بے دلی محسوس کرتا ہے،انسان کا دل گھٹتااور بند ہوتا ہے،کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری پن محسوس ہوتا ہے اس لئے کھانا تب کھائیں جب سچی بھوک یعنی اشتہائے صادق ہوصرف یہ سوچ کر کہ کھانے کا وقت ہوگیا ہے اس لئے کھالیتے ہیں اس سے بہت سارے امراض پیدا ہوتے ہیں۔اس لئے کہ کھانا ہضم ہونے میں ۶۔۷ گھنٹے لگتے ہیں۔اگر جلدی جلدی کھانا کھایا جائے تو اس سے نظام ہضم خراب ہوجاتا ہے۔اور بہت سارے امراض کا باعث بن جاتا ہے۔

(4) کھانے سے قبل ہاتھ دھونا سنت ہے: کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں اور کلی کریں اور ہاتھ کومت پونچھئے۔کھانے سے پہلے ہاتھ نہ دھونا بہت سارے سخت امراض کا باعث بنتا ہے ۔اس لئے کہ انسان بہت سارے کام ایسے کرتا ہے جس میں ہاتھوں میں بہت ساری ایسی مضر چیزیں لگ جاتی ہیں جو انتہائی نقصان دہ ہوتی ہیں۔ایسے ہی کبھی ناک صاف کرنا پڑ جاتا ہے اوراس کے بعض اجزاء نہ چاہتے ہوئے بھی ہاتھ پر لگ جاتے ہیں اور جب انسان ہاتھ دھوئے

بغیر کھانا کھاتا ہے تو بہت سارے نقصان دہ اجزاء معدے میں پہنچ جاتے ہیں اور معدے کے نظام کو خراب کر دیتے ہیں۔

(5) کھانے میں عیب نہ نکالنا: جو کچھ میسر آجائے اسے کھائیں۔ یہی سنت رسول ﷺ ہے۔ آپ ﷺ کھانے میں عیب نہیں نکالتے تھے۔ پسند آتا تو کھالیتے نہ پسند آتا تو مناسب عذر کر کے چھوڑ دیتے۔ اس لئے کہ کھانے میں عیب نکالنا بہت سارے امراض کو جنم دیتا ہے۔ عیب نکالنا غم وغصہ اور انقباض کو جنم دیتا ہے اور اس سے انسان کے دماغ، قلب، عضلات اور اعصاب اور غدود سخت متأثر ہوتے ہیں اور پھر ان سب کا اثر معدے کے نظام ہضم پر پڑتا ہے اور کھانا نقصان دہ بن جاتا ہے اور اس کے ساتھ کھانا پکانے والے کی حوصلہ شکنی بھی ہوتی ہے وہ احساس کمتری کا شکار ہوتا ہے کہ میں نے کھانا کئی گھنٹے کی محنت سے پکایا اور کھانا پسند نہیں آیا تو اس کی ہمت اور حوصلہ ٹوٹتا ہے اس کے ساتھ اس میں چڑچڑا پن اور شدید غم پیدا ہوتا ہے اور وہ آہستہ آہستہ مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

ایک غلط فکر: بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم کھانا پکانے والوں کو فوراً اس لئے ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں کہ انکی تربیت ہو اور وہ صحیح کھانا پکانا سیکھیں تو اس کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ کھانا کھانے کے بعد میں علیحدگی میں بلا کر ان کو پیار و محبت سے سمجھائیں نہ کے کھانے کے درمیان غصے کا اظہار کیا جائے اور ڈانٹ ڈپٹ کی جائے۔ یہ اسوہ حسنہ ﷺ کے خلاف ہے۔

عجیب واقعہ: حضرت مولانا عبداللہ غازی شہید رحمۃ اللہ علیہ کشمیر میں ایک جلسے میں گئے تو جلسے والوں نے پوچھا کہ کھانے میں کیا پسند کریں گے تو آپ نے فرمایا گوشت میں کدو ڈال دیں۔ جب سالن سامنے آیا تو آپ نے اس میں پانی ڈال دیا اور فرمایا کہ میرے نفس نے اچھے کھانے کی خواہش کی تھی اس کا علاج کر رہا ہوں۔

(6) بسم اللہ پڑھنا: کھانے سے پہلے " بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ " پڑھیں اور اگر بھول جائیں درمیان میں یاد آئے تو " بِسْمِ اللّٰہِ اَوَّلَهٗ وَآخِرَهٗ " پڑھیں۔

بہتر یہ ہے کہ کوئی ایک ساتھی اونچی آواز سے بسم اللہ پڑھے تا کہ جو بسم اللہ پڑھنا بھول جائیں انہیں یاد آ جائے۔

(7) کھانے کے آداب بیان کریں: کھانا کھانے سے پہلے کبھی کبھی گھروں میں مدرسوں اور شادی بیاہ کے موقع پر کھانے کے آداب اور سنتیں بیان کریں۔

(8) گندم کے ساتھ جو ملانا: گندم کا آٹا گرم ہے۔۔۔اس لئے جو کا آٹا ملا دیں جو ٹھنڈا ہے اور کبھی مکئی کا آٹا بھی شامل کریں اور چوکر سمیت آٹا گوندھیں۔کبھی بیسن میں جوار اور باجرے کا آٹا بھی شامل کرلیں شوگر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

(9) سبزیوں کا اہتمام کریں: سالن بنائیں تو زیادہ سبزیوں کا اہتمام کریں دال اور گوشت بنائیں تو اس میں سبزی ڈالنے کا اہتمام کریں۔

(10) شوربے والا سالن بنائیں: کبھی کبھی تو خشک سالن میں کوئی حرج نہیں لیکن زیادہ کوشش کریں کہ سالن شوربہ والا ہو اس لئے کہ سالن میں زیادہ گرم چیزیں عام طور پر ڈالی جاتی ہیں مثلاً گھی، نمک، پیاز، سرخ مرچ، ہلدی، لہسن، ادرک، سفید زیرہ ساری ہی گرم چیزیں ہیں اور جب سالن خشک ہوگا تو اور گرم ہو جائیگا اس لئے یہ چیزیں کم ڈالیں اور ساتھ پانی ڈال کر شوربہ بنا دیں پانی ٹھنڈا ہے پانی ڈالنے کی وجہ سے سالن کی گرمی کم ہو جائیگی۔

(11) ثرید بنائیں: ثرید کی سنت کا اہتمام کریں۔معدے کے لئے بہت ہی فائدہ مند ہے۔عام غذا کے مقابلے میں زود ہضم اور جسم کو بہت طاقت پہنچاتا ہے۔انشاءاللہ

(12) دسترخوان بچھائیں: دسترخوان بچھائیں۔دسترخوان ایسا ہو جس میں کچھ لکھا ہوا

نہ ہواور نہ ہی اخبار کو دستر خوان بنائیں اسلئے کہ اخبارات میں بہت سارے نام اللہ تبارک وتعالی اور حضور ﷺ کے لکھے ہوئے ہوتے ہیں۔

(13) کھانے میں وقت کا خیال رکھیں : وقت بے وقت کھانا نہ کھائیں ۔اس سے بہت سارے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

(14) خوب بھوک لگنے پر کھائیں : جب خوب بھوک لگے تب ہی کھانا کھائیں بغیر بھوک کے کھانا کھانے سے دل سخت ہوجاتا ہے اور بہت سارے امراض پیدا ہوجاتے ہیں ۔حضور ﷺ نے فرمایا نَوِّرُوْقُلُوْبَكُمْ بِالْجُوْعِ ۔اپنے دلوں کو منور کرو بھوک کے ساتھ۔

(15) زیادہ میٹھی چیزیں نہ کھائیں : زیادہ میٹھی ،زیادہ گرم زیادہ ٹھنڈی اور خشک ، یا زیادہ تر چیزوں کے کھانے سے احتیاط کریں یہ طب نبوی ﷺ کے اصولوں کے خلاف ہے اس سے بہت سارے امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔

(16) بڑی پلیٹیں استعمال کریں : بڑی پلیٹیں استعمال کریں جس میں زیادہ سے زیادہ افراد شریک ہوں تا کہ دوسرے کا جھوٹا کھاسکیں دوسرے کا جھوٹا ''اینٹی بائیوٹک'' ہے بہت سارے امراض کا علاج ہے آپ ﷺ نے فرمایا ''مؤمن کا جھوٹا شفاء ہے''۔جدید تحقیق بھی یہ ہے کہ الگ الگ پلیٹوں میں کھانے سے صحت کمزور ہوجاتی ہے اور مختلف قسم کے امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔

(17) سالن کی ایک ہی قسم ہونی چاہئے : سالن ایک یا زیادہ سے زیادہ دو قسم کے ہونے چاہئیں ۔انواع واقسام کے سالن معدے کو خراب کرتے ہیں اور بہت سارے امراض کا سبب بن جاتے ہیں۔

(18) بناسپتی گھی استعمال نہ کریں : سالن میں دیسی گھی استعمال کریں بے شک ایک

ہی چمچہ ڈالیں یا پھر سرسوں یا ناریل کا تیل استعمال کریں۔مروجہ بناسپتی گھی وغیرہ سے حتی الامکان بچیں یہ زہر ہے بہت سارے امراض اسی سے پیدا ہوتے ہیں۔

(19)دوزانو بیٹھیں سنت نبویﷺ ہے۔چارزانوں بیٹھ کر کھانا کھانے سے اپینڈکس ، پیٹ بڑھنا اور کئی امراض کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے اس لئے دوزانوں بیٹھیں یا ایک پاؤں بچھا کر اس پر بیٹھیں اور دوسرا گھٹنہ کھڑا کر دیں یا دونوں پاؤں کھڑا کر کے بیٹھیں۔

(20) بیٹھ کر کھائیں سنت نبویﷺ ہے۔کھانا بیٹھ کر کھائیں جوتا اتار کر کھائیں،ٹیک لگا کر نہ کھائیں اس سے غرور جھلکتا ہے ۔کھڑے ہوکر کھانا کھانا بہت سارے امراض پیدا کرتا ہے۔یہود ونصاری اور جانوروں کی مشابہت بھی ہے۔

(21) لقمہ چھوٹا لیں:لقمہ چھوٹا بنائیں اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ہاضمہ کے لئے بھی مفید ہے۔

(22) اپنے آگے سے کھائیں: اپنے آگے سے کھائیں پلیٹ کے بیچ میں سے نہ کھائیں اس بیچ میں برکت نازل ہوتی ہے۔

(23) ایک غلط طریقہ: کھانا کھانے کی دوران پلیٹ میں بوٹیاں چھانٹ لینا آداب طعام کے خلاف ہے اور حریصوں کا شیوہ ہے۔

(24) ایک اچھا طریقہ: کھانے میں اچھی چیزیں اہل خانہ اور ساتھیوں کے لئے چھوڑنا اجر وثواب کا باعث ہے۔

(25)لقمہ گر جائے تو: کھانے کے دوران اگر کوئی لقمہ گر جائے تو اٹھا کر صاف کر کے بسم اللہ پڑھ کر کھالیں اسے شیطان کے لئے نہ چھوڑیں۔

(26)ٹکڑے کھالیا کریں: دسترخوان پر گرے ہوئے ٹکڑے اللہ تبارک وتعالٰی کی

نعمت ہیں انہیں کھالیا کریں اللہ رب العزت اس کی برکت سے زندگی کے مسائل میں برکت نازل فرمائیں گے۔اسی طرح چاول کے دانے بھی دسترخوان سے اٹھا کر کھالیا کریں۔

(27) پانی کے آداب: پانی تین سانس میں پئیں بسم اللہ پڑھ کر پئیں کھانے سے کچھ دیر پہلے پئیں درمیان یا کھانے کی آخر میں حتی الامکان پانی نہ پئیں۔

(28) پانی پینے کے بعد کی دعا پڑھیں: پانی پینے کے بعد یہ دعا پڑھیں " اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ سَقَانَا عَذْبًا فُرَاتًا بِرَحْمَتِهٖ وَلَمْ یَجْعَلْهُ مِلْحًا اُجَاجًا بِذُنُوْبِنَا " ۔

(29) سیدھے ہاتھ سے پانی پئیں: کھانے کے دوران سیدھے ہاتھ سے پانی پئیں۔ سیدھے ہاتھ میں اگر کچھ لگا ہوا ہے تو انگلیاں چاٹ کر سیدھے ہاتھ سے ہی گلاس کو پکڑیں۔

(30) پانی چھوٹے چھوٹے گھونٹ کر کے پئیں: جب پانی پئیں تو چھوٹے چھوٹے گھونٹ پئیں۔بڑے بڑے گھونٹ پینے سے جگر کی بیماری اور کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

(31) چائے سے پرہیز: چائے سے حتی الامکان پرہیز کریں۔اسکی جگہ کبھی ادرک کا قھوہ، کبھی سونف اور سبز الائچی کا قھوہ اور کبھی بادیان خطائی، سبز الائچی اور دارچینی کا قھوہ شہد یا گڑ ڈال کر استعمال کریں فائدے والے قھوے ہیں لیکن زیادہ استعمال نہ کریں۔

(32) کھانا زیادہ گرم نہ کھائیں: کھانا زیادہ گرم ہو تو نہ کھائیں۔حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے گرم کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔اسے ٹھنڈا ہو لینے دیں زیادہ گرم کھانا کھانا کہ دھواں اٹھ رہا ہو بہت سارے امراض کو پیدا کرتا ہے۔اس سے ایک خاص قسم کا بخار بھی پیدا ہوتا ہے۔کھانا کھاتے وقت سالن اتنا ڈالیں جس کو آرام سے ختم کر سکیں اور آخر میں پلیٹ کو صاف کریں اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں کو نالیوں میں نہ بہائیں۔پہلے سے زیادہ ڈالنا حریصوں کا شیوہ ہے۔ کھانے کے درمیان اللہ تبارک وتعالی کی پیاری نعمتوں اور پیارے پیارے بچوں کی

پیاری پیاری باتوں کا ذکر چلتا رہے اور اللہ تبارک وتعالی کا شکر ادا کرتے رہیں۔

(33) ایک اچھا طریقہ: جب بھوک باقی ہو تو کھانا ترک کر دیں۔ سنت نبوی ﷺ ہے۔

(34) چند اہم دنوں کے روزے: پیر جمعرات اور ایام بیض یعنی اسلام مہینے کی تیرھویں ، چودھویں اور پندرھویں کے روزے رکھیں بہت سارے امراض سے بچے رہیں گے۔ انشاءاللہ۔

(35) پہلے پھل استعمال کریں: دستر خوان پر پہلے پانی رکھیں اور پھر پھل اس کے بعد کھانا رکھیں۔ تاکہ پہلے پانی پئیں پھر پھل کھائیں اور پھر کھانا کھائیں۔

(36) کھانے کے بعد گڑ یا شہد استعمال کریں: کھانے کے آخر میں تھوڑا سا گڑ یا شہد استعمال کریں جو کھانے کے ہضم میں بہت مفید ہے اور قبض کا علاج ہے۔

(37) خلال کی سنت: کھانا کھانے کے بعد خلال کرنا سنت ہے اور بہت سارے امراض سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔

(38) زیادہ سخت گرما گرم چائے اور دن میں کئی بار چائے کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے اور بہت سارے امراض کو جنم دیتا ہے۔

(39) کبھی دوپہر کے کھانے کا ناغہ کر کے حسب توفیق کچی سبزیاں اور پھل استعمال کریں بہت سارے امراض سے بچاؤ رہے گا۔ انشاءاللہ۔

(40) پانی خوب پئیں: روزانہ آٹھ، نو گلاس پانی پینے کا اہتمام کریں اور ہر وضوء کے بعد تین یا پانچ لپ پانی بھر کر پانی پی لیں کئی امراض سے بچے رہیں گے۔ بالکل نہار منہ پانی پینے سے حدیث میں ممانعت ہے۔

(41) ایک پیاری سنت: کبھی کبھی دوپہر کا کھانا یا شام کے کھانے کا ناغہ کریں یہ سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ بہت سارے امراض سے محفوظ رہیں گے۔ انشاءاللہ۔

(42) دودھ دہی کا استعمال: کھانے میں دہی، دودھ، مکھن، پنیر کا ستعمال بہت سارے امراض سے بچاتا ہے۔ انشاءاللہ۔

(43) ایک اچھی چٹنی: تازہ سبز دھنیا، اناردانہ، پودینہ، سردی کے موسم میں تھوڑا سا لہسن ادرک ملا کر کوٹ لیں اور دھی ملا کر بطور چٹنی استعمال کریں، بہت ہی فائدہ ہوگا۔

(44) چند مقوی غذائیں: کھانے میں کبھی کبھی گاجر کا حلوہ سوجی کا حلوہ مکھڈی کا حلوہ، گرم دودھ میں جلیبی ڈال کر استعمال کریں۔ دودھ والے چاول دیسی مرغی کا سوپ دیسی انڈے استعمال کرنا بہت ہی مفید اور صحت بخش ہے۔

(45) پلاسٹک کے برتن: کھانے کے لئے پلاسٹک کے برتن استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔ چینی، مٹی اور شیشے کے برتن استعمال کریں۔ کھانے کے لئے بڑی پلیٹوں کا استعمال کریں تا کہ زیادہ سے زیادہ افراد کھانے میں شریک ہوسکیں۔

(46) ایک اچھا طریقہ: کھانے میں مہمانوں اور غریبوں کو شریک کریں۔

(47) شوربا زیادہ بنائیں: سالن میں شوربا زیادہ رکھیں اور پڑوسیوں کو بھیجیں۔

صحت مند اشیاء استعمال کریں

پھل اور سبزیاں استعمال کریں ......پھلوں کا جوس استعمال کریں ......جوان بکرے، دنبے اور بچھڑے کا گوشت ......مچھلی ......دودھ، دہی مکھن ......گاجر کا حلوہ......کھانے وغیرہ میں سرسوں کا تیل استعمال کریں ......دیسی گھی......شہد ......ناریل، بادام یا زیتون کا تیل ......شکر...... گڑ...... قہوہ...... دیسی انڈے...... گل قند......سیب کا مربہ ...... گاجر کا مربہ......مکھڈی کا حلوہ......سوجھی کا حلوہ ......دودھ جلیبی ......ثرید ...... بھنے ہوئے چنے مع

کشمش ......بادام مع شہد......اخروٹ ...... پستہ،انجیر،خشک فروٹ وغیرہ......چھلی بھون کر یا ابال کر......سوہن حلوہ ...... گندم یا جو کا دلیہ......بغیر چھنا آٹا......گھی کم استعمال کریں ......مٹی کے برتن شیشے کے برتن چینی کے برتن یا تانبے کے برتن قلعی کر کے استعمال کریں ...... چمڑے کے جوتے ،سوتی کپڑے استعمال کریں ......روئی کے گدے اور لحاف استعمال کریں ......رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی اٹھنا......تہجد کا اہتمام کریں......تازہ جوس...... بورنگ، مٹکے،اور گھڑے کا پانی پئیں ......جَو کا ستو پئیں ......لیموں کا شربت ،کچی لسی استعمال کریں ......چینی سے پرہیز کریں۔

مضر اشیاء سے ضرور پرہیز کریں

ڈالڈا اور موجودہ بناوٹی گھی ......چینی اور اس سے بنی ہوئی اشیاء ...... عام بیکریوں میں بنائی جانیوالی اشیاء......چپس نمکو وغیرہ...... ہر قسم کی بوتلیں...... بازاری اچار سموسے پکوڑے ......شیور کی یا برائلر والی مرغی اور اس کے انڈے ...... ہر قسم کی مٹھائیاں ......جیلی وغیرہ...... نوڈلز......باسی کھانوں سے بچیں ......فرج اورفریزر وغیرہ کی چیزوں سے پرہیز......برف اورفریزر کے ٹھنڈے پانی سے پرہیز......مروجہ بوتلوں اور بازاری جوسوں اورشربتوں سے پرہیز کریں......فریج اور فریزر میں رکھی جانے والی اشیاء چونکہ ان میں گیسوں کی وجہ سے غذائیت ختم ہوجاتی ہے ......پیزا...... گرمیوں میں تیز ٹھنڈے پانی اور اے سی کا استعمال......مروجہ کریم لوشن اور شیمپو......مصنوعی کھادوں سے اگائی جانے والی اشیاء...... اسی طرح پلاسٹک کے مروجہ برتنوں میں کھانا کھانا......کارپٹ پر بیٹھنا...... پٹرول سے بنے ہوئے مروجہ کمبل استعمال کرنا...... پلاسٹک کے بنے ہوئے جوتے استعمال کرنا...... پلاسٹک کے بنے

ہوئے کپڑے استعمال کرنا......سگریٹ نوشی اور اس کے ساتھ ساتھ دیگر نشہ آور اشیاء......کھانے کے بعد پانی پینا......تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ یہ تمام اشیاء نقصان دہ ہیں۔

بناسپتی گھی کے نقصانات: معدے کی خرابی، معدے میں گیس، بدہضمی اور بلڈ پریشر، گلے کی خرابی، ٹونسلز کی خرابی، موٹاپا، معدے کا السر، آنتوں کا السر۔

نصیحت: گھی بہت تھوڑا استعمال کریں۔ دیسی گھی، سرسوں یا زیتون کا تیل استعمال کریں چاہے ایک چھوٹا چمچہ ہی کیوں نہ ہو۔

چند مروجہ نقصان دہ غذائیں اور ان سے پیدا ہونے والے امراض

﴿1﴾ چینی: چینی میٹھا زہر ہے اس کے بناتے وقت ۱۰۰ بوریوں میں دو بوریاں کھاد اور کئی کلو چونا ڈالا جاتا ہے۔ اس سے اس کی چمک دمک میں اضافہ ہوتا ہے لیکن یہ خود بہت زیادہ امراض پیدا کرتی ہے۔

چینی سے پیدا ہونے والے امراض: (۱) معدے کی خرابی (۲) معدے کا السر (۳) معدے کی تیزابیت (۴) معدے کی سوزش (۵) شوگر (۶) گیس (۷) پیٹ کا پھولنا

اس لئے بغیر انتہائی مجبوری کے چینی استعمال نہ کریں۔ شکر، شہد اور گُڑ کے استعمال کو بڑھائیں۔ گُڑ کھانے کو ہضم کرتا ہے اور جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے جب اس کو اعتدال سے استعمال کیا جائے۔

﴿2﴾ چائے: آج کے دور میں چائے کی وباء بہت پھیل چکی ہے۔ چائے کی کثرت انتہائی نقصان دہ اور بہت سارے امراض کا باعث ہے۔

چائے کی کثرت سے پیدا ہونے والے امراض: (۱) معدے کی تیزابیت (۲) آنتوں کی خشکی (۳) سینے کی جلن (۴) چہرے اور جسم کی رنگت کا کالا، زردی مائل

ہوجانا اور پھیکا ہوجانا(۵) جگر کا خراب ہونا اورجگر کے امراض کا بڑھنا یعنی یرقان وغیرہ (۶)خون کی کمی (۷) دل کا سسٹم خراب ہوجانااوردل کی دھڑکن کا تیز ہوجانا(۸) آنکھوں کا اندر دھنس جانا(۹)چہرے کا بے رونق ہوجانا(۱۰)جریان،احتلام،لیکوریا،کثرت ایام کا پیداہوجانا(۱۱)جسم کے مختلف اعضاء میں ورموں اورسوزشوں کا پیداہوجانا (۱۲)پٹھوں میں درد کا پید ہوجانا(۱۳) دماغ خشک ہوجانا(۱۴) معدے اورآنتوں کا السر ہوجانا(۱۵) معدے کے امراض کا پیداہوجانا(۱۶) بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کا مرض پیداہوتا ہے (۱۷)چائے مثانے کوکمزور کرتی ہے جس سے پیشاب کی زیادتی کی شکایت پیداہوتی ہے۔

نصیحت : چائے کو انتہائی محدود کریں ایک آدھ مرتبہ پئیں تو پتی بہت کم ڈالیں۔ چنداچھے قہوہ جات کواعتدال کے ساتھ استعمال میں لائیں ۔(۱)ادرک کا قہوہ۔لیکن چونکہ گرم وخشک ہے اس لئے بہت کم استعمال کریں۔(۲)سونف اورالائچی کا قہوہ(۳)بادیان خطائی،سبزالائچی اوردارچینی کا قہوہ ۔یہ قہوے فائدے مند ہیں اورکئی امراض کا علاج ہیں۔ مہمانوں کوموسم کے لحاظ سے ٹھنڈایا گرم دودھ یا پھل پیش کریں یا خشک میوہ جات اعتدال کے ساتھ کھلائیں۔

﴿ 3﴾(برائلر یا) یعنی شیورکی مرغی اورانڈوں سے پیداہونے والے امراض

:(۱)معدے اورآنتوں کی سوزش (۲)معدے اورآنتوں کا السر(۳)خون کے اندر حدت اورگرمی جو بہت سارے امراض کا باعث بنتی ہے (۴)معدے میں گیس ،تیزابیت ،قبض ،چہرے کی رنگت کا بے رونق ہونا (۵) بواسیر(۶) بلڈ پریشر (۷)شوگر (۸) جگر کا خراب ہوجانا۔

نصیحت :حسب توفیق دیسی مرغی اورانڈے استعمال کریں۔بکری کا گوشت استعمال

کریں اور کبھی بچھڑے کا یا بڑا گوشت استعمال کریں۔گوشت بہت مفید اور طاقتور غذا ہے اور اللہ تبارک وتعالی کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔گوشت میں سبزی ڈال کر پکانے سے یا شوربے والا پکانے سے اس کی مضرت سے بچا جا سکتا ہے۔

﴿4﴾مٹھائیوں ،ٹافیوں اورچاکلیٹوں سے پیدا ہونے والے امراض :
(۱)شوگر(۲)ہاضمے کی خرابی (۳)دانتوں میں کیڑے لگنا (۴)معدے اورآنتوں کا السر(۵)بلڈ پریشر(۶)جگر کا نظام خراب ہوجانا۔

نصیحت : پھلوں کو استعمال کریں ۔کھجور کی بہت ساری اقسام بہترین مٹھائی ہے اورانتہائی طاقتور ہے کھجور کو خود بھی استعمال کریں اور مہمانوں کو بھی پیش کریں۔

﴿5﴾ ہوٹلوں کے کھانوں سے پیدا ہونے والے امراض: (۱)خون کی کمی جو بہت سارے امراض کا باعث بنتی ہے(۲)معدے کی خرابی (۳)معدے کی سوزش (۴)معدے اورآنتوں کا السر(۵)اسہال وپیچش(۶)جگر کے امراض۔

گھر میں پکے ہوئے کھانے سے دل میں خاص نور پیدا ہوتا ہے جس سے عبادت میں دلجمعی پیدا ہوتی ہے جبکہ ہوٹلوں کا پکا ہوا کھانا کھانے سے دل کا نور بجھ جاتا ہے جسے کے باعث عبادات میں غفلت وسستی ہونے لگتی ہے۔گھر کے کھانے میں برکت زیادہ ہوتی ہے جبکہ ہوٹلوں کے کھانے اس برکت سے خالی ہوتے ہیں ۔گھروں کا کھانا صاف ستھرا ہوتا ہے جبکہ ہوٹلوں کا کھانا سڑکوں کی دھول مٹی سے آلودہ ہوتا ہے۔گھر کا کھانا اکثر سادہ اورصحت بخش اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ ہوٹلوں کے کھانے میں تیز مرچ مصالحے والا اورنہاری میں ناقص مٹیریل اورگھٹیا گھی وغیرہ استعمال ہوتا ہے ۔گھر کے کھانے صحت مند زندگی کے ضامن جبکہ ہوٹلوں کے کھانے اکثر امراض کا باعث بنتے ہیں۔

﴿6﴾ ٹھنڈی ٹھنڈی بوتلوں اور بازاری جوس کے نقصانات : (۱) معدے کی خرابی جو بہت سارے امراض کا باعث بنتی ہے (۲) تیزابیت اور شوگر (۳) ٹونسلز کی تباہی (۴) دانتوں کا خراب ہونا (۵) معدے اور آنتوں کا السر (٦) گردے، مثانہ کی خرابی (۷) پھیپھڑوں کی خرابی (۸) نمونیہ (۹) کھانسی (۱۰) ٹی بی (۱۱) پٹھوں کی کمزوری۔

﴿7﴾ بسکٹ ، بند، ڈبل روٹی اور کیک رس کے نقصانات : (۱) معدے کی خرابی (۲) شوگر (۳) قبض جو بہت سارے امراض کو جنم دیتا ہے۔

نصیحت: کوشش کریں کہ ان چیزوں کے استعمال سے حتی الامکان پرہیز کریں اور گھروں میں فائدہ مند غذاء تیار کریں۔

﴿8﴾ پکوڑوں ،سموسوں کی کثرت سے پیدا ہونے والے امراض : (۱) جگر کی خرابی (۲) یرقان کا پیدا ہو جانا (۳) ورم جگر اور سوزش جگر کا پیدا ہو جانا (۴) مثانہ کی سوزش، معدے کی سوزش، ورم اور السر (۵) آنتوں کا السر (٦) دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا۔

نصیحت: پکوڑوں اور سموسوں میں اسراف سے بچیں۔ کبھی کبھی استعمال کریں۔

﴿9﴾ کبابوں کی کثرت سے پیدا ہونے والے امراض: (۱) معدے کی سوزش، جلن اور خرابی (۲) معدے کا السر (۳) خون کی گرمی اور تیزابیت (۴) بواسیر (۵) جوڑوں کا درد (٦) پیشاب کی جلن (۷) پیاس کی زیادتی۔

نصیحت: کبابوں میں اسراف سے بچیں۔ کبھی کبھی استعمال کریں۔

﴿10﴾ سچی بھوک لگنے کے بغیر کھانا کھانے سے پیدا ہونے والے امراض

(۱) معدے کی خرابی، جلن اور سوزش (۲) کھٹی ڈکاریں (۳) متلی اور قے (۴) طبیعت میں بوجھ، گیسوں کا پیدا ہونا (۵) بلڈ پریشر۔

﴿11﴾ کھانے میں بے اعتدالی: ہر وقت کھانے پینے سے انسان کا معدہ تباہ و برباد ہو جاتا ہے پہلے ایک چیز ہضم نہیں ہوئی کہ دوسری چیز کھانا شروع کر دی ہر وقت کھاتے پیتے رہنا یہ اسراف ہے شریعت ہمیں اس چیز سے روکتی ہے قرآن وسنت اس سے ہمیں منع کرتی ہے آپ ﷺ کی زندگی یہ بتاتی ہے کہ جب تک آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بھوک نہیں لگتی کھاتے نہیں تھے۔

﴿12﴾ امراض پیدا ہونے کی ایک بڑی وجہ کیمیکل والی غذائیں کھانا: آج ہمارے اجزاء غذائیہ کی ہر چیز میں کیمکل موجود ہے چاہے وہ پھل ہوں ،سبزیاں ہوں،اناج ہوں یا چاول وغیرہ ان چیزوں کی پیداوار میں کیمکل والی کھادیں استعمال کی جاتی ہیں جو انتہائی نقصان دہ ہیں اس سے خود بھی بچیں اور امت کو بھی ان کے نقصانات سے اگاہ کریں تا کہ وہ بھی ان سے پیدا ہونے والی امراض سے محفوظ رہ سکیں اس لئے کوشش کر کے سبزیاں ہوں یا پھل یا کوئی اور غذائی اجزاء تو بغیر کیمیکل والی کھادوں کے اگانے کی کوشش کریں سادہ غذاء تھوڑی بھی کیوں نہ ہو مگر وہ انتہائی درجے کی فائدہ مند ثابت ہوگی۔صحت کی خرابی کی بڑی وجہ کیمیکل سے بنے ڈبے کے دودھ بھی ہیں۔جو نیسلے ،ملک پیک،حلیب اور اولپرز جیسے ناموں سے بازار میں دستیاب ہیں ۔ان کے ڈبوں پر کہیں بھی دودھ یا (MILK) نہیں لکھا ہوتا بلکہ واضح طور پر TEA WHITNER لکھا ہوتا ہے ۔اس کے علاوہ مارملیڑ جس کو مکھن کی بجائے بریڈ پر لگا کر استعمال کرتے ہیں۔مارملیڑ کو بھی اکثر ڈاکٹر صحت کے لئے شدید خطرناک قرار دے چکے ہیں۔

﴿13﴾ سگریٹ اور تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والے امراض: ہمارے معاشرے میں اس چیز نے بھی وباء کی شکل اختیار کی ہے اور بہت خطرناک وباء جس میں نوجوان طبقہ بہت زیادہ مبتلاء ہے اور معاشرے کو امراض کا گھڑ بنا دیا سگریٹ نوشی کا دھواں ویسے بھی مضر صحت ہے اپنے

لئے بھی اور آس پاس کے لوگوں کے لئے بھی کینسر کی سب سے بڑی وجہ تمبا کونوشی ہے اس لئے اپنے بچوں کی تربیت کا خاص خیال رکھیں ان پر نظر رکھیں کہیں وہ اس بری عادت میں مبتلاء تو نہیں اپنے اوپر بھی رحم کریں اور معاشرے میں جو آپ کے آس پاس رہتے ہیں ان پر بھی۔

سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے امراض کے نقصانات پر تو پوری کتاب لکھی جا سکتی ہے۔ اس کے عمومی نقصانات درج ذیل ہیں۔ (۱) ہونٹوں اور زبان کے کینسر کا باعث بنتا ہے (۲) پھیپھڑوں کو متاثر کر کے ان میں کینسر اور ٹی بی جیسے امراض کا باعث بنتا ہے (۳) جگر اس سے بہت زیادہ متاثر ہو جاتا ہے (۴) جگر میں خرابی کی وجہ سے پھر ''یرقان'' پیدا ہو جاتا ہے (۵) اس تمبا کونوشی سے پیدا ہونے والے امراض میں سب سے بڑھ کر مرض وہ ''کینسر'' کا ہے۔

﴿14﴾ آئیسکریم نقصان دہ ہے: یہ بھی صحت کے لئے مضر ہے ایک تو اس میں خود نقصان دہ چیزوں کی ملاوٹ ہوتی ہے پھر یہ ٹھنڈی بھی ہوتی اور زیادہ ٹھنڈی چیز ویسے بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ آئیسکریم سے گلے، ٹونسلز، معدے، پھیپھڑے، گردوں کے بہت سارے امراض جنم لیتے ہیں۔ جسم میں تیز طبعی موٹاپے کا اہم سبب ہے۔

﴿15﴾ بریانی سے پیدا ہونے والے امراض: (۱) جسم کو موٹا کرتی ہے (۲) شوگر کو بڑھاتی ہے (۳) گردے کی پتھری میں اضافہ کرتی ہے (۴) مسوڑھوں کا مرض پیدا کرتی ہے (۵) قبض پیدا کرتی ہے (۶) معدے میں جلن پیدا کرتی ہے۔

نصیحت: بریانی کبھی کبھی استعمال کریں۔

﴿16﴾ حلیم سے پیدا ہونے والے امراض: حلیم سے بھی مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں حلیم کو کئی چیزوں کی ملاوٹ سے بنایا جاتا ہے دال ماش، گوشت، چاول ملا کر بنتا ہے اور قسما قسم کے مصالحہ جات ڈالے جاتے ہیں۔

(۱) یہ معدے اور آنتوں میں السر یعنی زخم پیدا کرتا ہے (۲) سوزش معدہ کو بھی پیدا کرتا ہے (۳) بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے (۴) یہ پیٹ میں گیس پیدا کر دیتا ہے۔

نصیحت: حلیم کبھی کبھی استعمال کریں۔

﴿17﴾ فریج اور فریزر نقصان دہ ہیں: فریج یا فریزر میں جو چیزیں رکھی جاتی ہیں شدید سردی کی وجہ سے اس کے صحتمند خلیات مرجاتے ہیں ۔فریج یا فریزر کی چیزوں کو نکال کر استعمال کریں تو ان کا ذائقہ تازہ چیزوں جیسا نہیں ہوتا۔فریزر میں جو گوشت رکھا جاتا ہے وہ سیاہی مائل ہوجاتا ہے۔خوردبین سے اگر مشاہدہ کیا جائے تو بے شمار مرے ہوئے خلیات نظر آئیں گے ۔فریج اور فریزر میں کھانے پینے کی چیزیں رکھ کر باسی کرکے استعمال کی جاتی ہیں جو بہت ہی نقصان دہ ہوتی ہیں۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے باسی کھانے سے منع فرمایا۔

فریج اور ڈیپ فریزر سے پیدا ہونے والے امراض : (1) گلے کی خرابی (2) ٹونسلز کی خرابی (3) نزلہ وزکام ،کھانسی (4) پھیپھڑوں کی خرابی (5) نمونیا(6)ٹی بی (7)معدے کی خرابی (8) گیس (9) گردوں اور مثانہ کے امراض (10) لیکوریا(11)رحم کے امراض (12)جوڑوں کا درد(13)موٹاپا فریج اور برف کے ٹھنڈے پانی کے نقصانات :ٹونسلز، گلے کی خرابی،معدے کی خرابی،گیس،گردوں کا فیل ہوجانا،کمر میں درداور لیکوریاوغیرہ۔

نصیحت: پہلی کوشش یہ کریں کہ فریج کی چیزوں سے پرہیز کریں ۔بہت مجبوری کی صورت میں ایک چھوٹا سا فریج گھر میں رکھیں جس میں دودھ وغیرہ رات کو رکھ کر دوسرے دن استعمال ہوجائے۔بڑے فریج وغیرہ سے بچیں کہ پھر اسمیں بہت ساری چیزیں اسٹور کردی جاتی ہیں جن کی غذائیت ختم ہوجاتی ہے اور وہ باسی ہو کر سخت نقصان دہ ہوجاتی ہیں نیز فریج وغیرہ گھر میں رکھنے سے انسان اللہ تبارک وتعالی کی راہ میں خرچ نہیں کرتا بلکہ چیزیں سٹور کرتا ہے۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے کثرت کے ساتھ گرم غذاؤں کے استعمال سے نقصانات:

خون میں گرمی پیدا کرتی ہیں، معدے کی گرمی، گلے کی سوزش، جسم کے مختلف اعضاء میں ورم، سوزش، جلدی بیماریاں، پھوڑے، پھنسیاں چھپاکی، داد، چنبل، دل کی گھبراہٹ، بلڈ پریشر، جگر کے امراض، ورم وسوزش جگر، یرقان، گردوں اور مثانہ کے امراض، ورم وسوزش مثانہ، پیشاب کی جلن، ہاتھ پاؤں کی جلن، آنکھوں کی سوزش، دماغ میں خشکی، بے خوابی، بواسیر، مردوں میں جریان اوراحتلام، عورتوں میں لیکوریا، رحم وغیرہ کے ورم اورسوزشیں، استحاضہ، کثرت ایام، مزاج میں چڑچڑاپن، معدہ اورآنتوں کاالسر اورخصوصی طور پرخون میں گرمی جو بہت سارے امراض کا سبب بنتی ہے۔صفراء کا پیدا ہونا جو بہت سارے امراض کا باعث بنتا ہے۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے گرم چیزوں کے ساتھ ٹھنڈی چیزیں استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ کے اصول کو چھوڑتے ہوئے کثرت کے ساتھ ٹھنڈی غذاؤں کے استعمال کے نقصانات:

ٹھنڈی غذاؤں کے کثرت سے استعمال سے بلغم میں اضافہ ہوتا ہے جو بہت سارے امراض کا باعث اورسبب بنتا ہے۔مثلا نزلہ، زکام، کھانسی، ٹانسلز کی خرابی، گلے کی خرابی، پھیپھڑوں، سینے کے امراض، ٹی بی، نمونیہ، پٹھوں کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، فالج، لقوہ، رعشہ، معدے کے نظام کی خرابی، بڑی آنت کی خرابی، قولنج، گردوں ومثانہ کی کمزوری۔دردگردہ اورگردہ کی پتھری کا باعث ہے۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے ٹھنڈی چیزوں کے ساتھ گرم چیزیں استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے کثرت کے ساتھ خشک غذاؤں کے استعمال کے نقصانات:

خشک غذاؤں کا کثرت سے استعمال جسم اور جسم کے تمام اعضاء میں خشکی پیدا کرتا ہے، معدے کا نظام خراب کرتا ہے، معدے اور آنتوں میں خشکی پیدا کرتا ہے، قبض ہوتی ہے، اس سے بواسیر پیدا ہوتی ہے، دماغ خشک ہوجاتا ہے، حافظہ کمزور ہوجاتا ہے، بے خوابی پیدا ہوجاتی ہے، جوڑوں میں درد، جوڑوں کا پانی خشک ہوجاتا ہے، بالوں کو نقصان ہوتا ہے اور سوداء پیدا ہوتا ہے جو بہت سارے امراض کو جنم دیتا ہے۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے خشک چیزوں کے ساتھ تر چیزیں استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے کثرت کے ساتھ مرطوب غذاؤں کے نقصانات:

تر اور مرطوب غذاؤں کا کثرت سے استعمال سے معدے کا نظام خراب ہوجاتا ہے ،گیس اور نفخ کی صورت بنتی ہے، گردے ومثانہ کمزور ہوجاتے ہیں، پیشاب کی کثرت ہوجاتی ہے، جسم سست پڑ جاتا ہے، موٹاپا بڑھ جاتا ہے، بلغم زیادہ ہوجاتا ہے اور بہت سارے بلغمی امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے خشک چیزوں کے ساتھ تر چیزیں استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے کثرت کے ساتھ میٹھی اشیاء کے استعمال کرنے کے نقصانات:

زیادہ میٹھی اشیاء کا کثرت سے استعمال سوداء پیدا کرتا ہے جو بہت سارے امراض کا سبب بنتا ہے، خون کو خراب کرتا ہے جو بہت سارے امراض پھوڑے پھنسیوں اور جلدی امراض کو جنم دیتا ہے، جسم کو موٹا کرتی ہیں، ذیابطیس (شوگر) پیدا کرتی ہیں جو بہت سارے امراض کا سبب بنتا ہے۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے میٹھی چیزوں کے ساتھ کڑوی چیزیں استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے وقت بے وقت کھانے کے نقصانات:

معدے کے بہت سارے امراض پیدا ہوتے ہیں، متلی، قے، کھٹی ڈکاریں، بدہضمی، پیٹ پھولنا وغیرہ۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے وقت بے وقت کھانا کھانے سے بچیں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے زیادہ کھانے کے نقصانات:

معدے کا نظام خراب ہوجاتا ہے، بدہضمی، متلی، قے، کھٹی ڈکاریں، گیس، پیٹ بڑھنا، اسہال اور اسہال سے بہت سارے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کے چھوڑتے ہوئے ضرورت سے کم کھانا یا فاقہ کے نقصانات:

جس طرح ضرورت سے زیادہ کھانا معدے اور جسم کے لئے تباہ کن ہے۔ اسی طرح ضرورت سے کم غذا کھانا یا بلاوجہ فاقہ کرنا بھی جسم کے لئے نقصان دہ ہے۔ جیسا کہ آجکل ڈائٹنگ کے نام پر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کررہے ہیں۔ اور اپنی صحت برباد کررہے ہیں۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے کم کھانا کھانے کی عادت بنائیں ۔اعتدال کے ساتھ مناسب غذا لینی چاہئے جیسا کہ حدیث شریف میں رات کو بھوکا سونے سے اور صوم وصال سے منع فرمایا گیا ہے۔فاقہ کی ضرورت ہوتو مہینہ میں تین روزے رکھنا اس مقصد کے کافی وشافی ہے۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے باسی کھانا کھانے کے نقصانات:

معدے کا نظام خراب ہوجاتا ہے ،بدہضمی ،متلی ،قے ،ہیضہ ،الٹیاں ،پیچش اورفوڈ پوائزن یعنی جسم میں زہریلے اجزاء کا پیدا ہونا۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے تازہ چیزیں استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے زیادہ گرما گرم غذائیں اور مشروبات استعمال کرنے کے نقصانات:

معدے کے نظام کی خرابی ،معدے کی سوزش ،آنتوں کی سوزش ،دانتوں اور مسوڑھوں کا خراب ہونا ،گلے کی سوزش اور ایک خاص قسم کا بخار جو گرما گرم غذاؤں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔

فائدہ: طب نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے زیادہ گرم غذائیں اور زیادہ ٹھنڈے مشروبات پینے سے بچیں۔

طب نبوی ﷺ کے اصولوں کو چھوڑتے ہوئے ٹھنڈے یخ مشروبات اور غذائیں استعمال کرنے کے نقصانات:

معدے کے نظام کی خرابی ،دانتوں اور مسوڑھوں کی خرابی ،ٹانسلز کا خراب ہوجانا ،گلا بیٹھ جانا ،آواز کا حسن جاتا رہنا ،گلے کی خرابی ،سینے پھیپھڑوں کے امراض ،نزلہ ،زکام ،کھانسی ،نمونیہ ،سینے کا جم جانا ،ٹی بی ،پٹھوں کی کمزوری ،نسیان کا پیدا ہونا ،گردوں ومثانہ کی کمزوری

۔گردوں کا فیل ہوجانا۔

فائدہ: طب نبویﷺ پر عمل کرتے ہوئے زیادہ ٹھنڈے مشروبات پینے سے بچیں۔



یہاں سے سبزیوں، غذاؤں اور پھلوں کے مزاج لکھے جارہے ہیں۔طب نبویﷺ کے اصول کو مدنظر رکھتے ہوئے گرم کے ساتھ ٹھنڈی اور ٹھنڈی کی ساتھ گرم، خشک کے ساتھ تر اور تر کے ساتھ خشک چیزیں ملا کر اعتدال کے ساتھ استعمال کریں۔

پھل اوران کا مزاج

نمبر شمار	پھل کا نام	مزاج	نمبر شمار	پھل کا نام	مزاج
1	کچا آم	سرد ، خشک	2	کچا خربوزہ	سرد ، تر
3	پکا آم	گرم ، تر	4	مسمی	سرد ، تر
5	آڑو	سرد	6	سنگترہ، مالٹا، کنوں	سرد ، تر
7	آلو بخارہ	سرد ، تر	8	سیب میٹھا	گرم ، تر
9	امرود	گرم ، تر	10	ترش سیب	سرد ،خشک
11	املی	سرد ،خشک	12	فالسہ	سرد ، تر
13	انار	معتدل	14	کھجور	گرم ، تر
15	انجیر	گرم ، تر	16	کھیرا	سرد ، تر
17	انگور	سرد ،خشک	18	کیلا	گرمی اور سردی میں معتدل

19	اناناس	سرد ، تر	20	لیموں	سرد ،خشک
21	تربوز	سرد ، تر	22	کچا ناریل	سرد ، تر
23	پپیتا	گرم،خشک	24	خشک ناریل	گرم
25	جامن	سرد ،خشک	26	پکا انگور	گرم ، تر
27	چکوترہ	سرد،تر	28	پکا خربوزہ	گرم ، تر

سبزیاں اور ان کا مزاج

1	ادرک	گرم،خشک	2	دھنیا	سرد ،خشک
3	اروی	سرد ،خشک	4	سبز مرچ	گرم،خشک
5	آلو	سرد ،خشک	6	شلجم	گرم،تر
7	بتھوا	سرد ، تر	8	کریلا	گرم،خشک
9	بھنڈی	سرد ، تر	10	گاجر	گرم،تر
11	بینگن	گرم،خشک	12	کدو	سرد ، تر
13	پالک	گرم	14	لہسن	گرم،خشک
15	پھول گوبھی	سرد ،خشک	16	مٹر	گرم،خشک
17	پودینہ	گرم،خشک	18	مولی	گرم،خشک
19	پیاز	گرم،خشک	20	ٹنڈا	سرد ، تر
21	ٹماٹر	گرم،تر	22	چقندر	گرم،تر

مصالحہ جات اور ان کا مزاج

1	پانی	سرد ، تر	2	شہد	گرم ، خشک
3	گندم	گرم،خشکی تری میں معتدل	4	مکئی	سرد ، تر
5	چاول	سرد ،خشک	6	جو	سرد ،خشک
7	جوار	سرد ، خشک	8	کالا چنا	گرم،خشک
9	مسور	سرد ، تر	10	مونگ	سرد ،خشک
11	سیم	گرم،خشک اور ثقیل	12	لال مرچ	گرم،خشک
13	کالی مرچ	گرم،خشک	14	ہلدی	گرم،خشک
15	نمک	گرم،خشک	16	میتھی	گرم،خشک
17	سونف	گرم،خشک	18	سونٹھ	گرم،خشک
19	اجوائن	گرم،خشک	20	لونگ	گرم،خشک
21	کلونجی	گرم،خشک	22	پیپل	گرم
23	بڑی الائچی	گرم ، خشک	24	چھوٹی الائچی	گرم ، خشک
25	دارچینی	گرم ، خشک	26	سرکہ	سرد ، خشک
27	دودھ		28	دہی	سرد ، تر
29	مکھن	گرم ، تر	30	دیسی گھی	گرم ، تر
31	بادام	گرم ، تر	32	اخروٹ	گرم ، تر

33	پستہ	گرم ، خشک	34	چلغوزہ	گرم ، تر

گرم خشک مزاج والی سبزیاں، پھل اور مصالحہ جات

1	پپیتا	گرم ، خشک	2	سبز مرچ	گرم ، خشک
3	ادرک	گرم ، خشک	4	کریلا	گرم ، خشک
5	بینگن	گرم ، خشک	6	لہسن	گرم ، خشک
7	مٹر	گرم ، خشک	8	مولی	گرم ، خشک
9	پودینہ	گرم ، خشک	10	پیاز	گرم ، خشک
11	شہد	گرم ، خشک	12	کالا چنا	گرم ، خشک
13	گندم	گرم ، خشک	14	سیم	گرم ، خشک
15	لال مرچ	گرم ، خشک	16	کالی مرچ	گرم ، خشک
17	ہلدی	گرم ، خشک	18	میتھی	گرم ، خشک
19	نمک	گرم ، خشک	20	سنٹھ	گرم ، خشک
21	اجوائن	گرم ، خشک	22	لونگ	گرم ، خشک
23	کلونجی	گرم ، خشک	24	بڑی الائچی	گرم ، خشک
25	چھوٹی الائچی	گرم ، خشک	26	دار چینی	گرم ، خشک
27	پستہ	گرم ، خشک			

سرد خشک مزاج والی سبزیاں، پھل اور مصالحہ جات

1	ترش سیب	سرد ، خشک	2	املی	سرد ، خشک
3	انگور	سرد ، خشک	4	لیموں	سرد ، خشک
5	جامن	سرد ، خشک	6	دھنیا	سرد ، خشک
7	اروی	سرد ، خشک	8	آلو	سرد ، خشک
9	پھول گوبھی	سرد ، خشک	10	چاول	سرد ، خشک
11	جو	سرد ، خشک	12	جوار	سرد ، خشک
13	مو نگ	سرد ، خشک	14	سر کہ	سرد ، خشک

سرد تر مزاج والے پھل، سبزیاں اور مصالحہ جات

1	کچا آم	سرد ، تر	2	پکا آم	سرد ، تر
3	کچا خربوزہ	سرد ، تر	4	موسمی	سرد ، تر
5	سنگترہ، مالٹا، کنوں	سرد ، تر	6	آلو بخارہ	سرد ، تر
7	فالسہ	سرد ، تر	8	کھیرا	سرد ، تر
9	انناس	سرد ، تر	10	تربوز	سرد ، تر
11	کچا ناریل	سرد ، تر	12	چکوترہ	سرد ، تر
13	بتھوا	سرد ، تر	14	بھنڈی	سرد ، تر
15	کدو	سرد ، تر	16	ٹنڈا	سرد ، تر

17	پانی	سرد ، تر	18	مکئی	سرد ، تر
19	مسور	سرد ، تر	20	دہی	سرد ، تر

گرم تر مزاج والے پھل، سبزیاں اور مصالحہ جات

1	پکا آم	گرم ، تر	2	سیب میٹھا	گرم ، تر
3	امرود	گرم ، تر	4	کھجور	گرم ، تر
5	انجیر	گرم ، تر	6	پکا انگور	گرم ، تر
7	پکا خربوزہ	گرم ، تر	8	شلجم	گرم ، تر
9	گاجر	گرم ، تر	10	چقندر	گرم ، تر
11	ٹماٹر	گرم ، تر	12	مکھن	گرم ، تر
13	بادام	گرم ، تر	14	دیسی گھی	گرم ، تر
15	اخروٹ	گرم ، تر	16	چلغوزہ	گرم ، تر

محمد نیاز

۲۶ شعبان المعظم ۱۴۳۸ھ